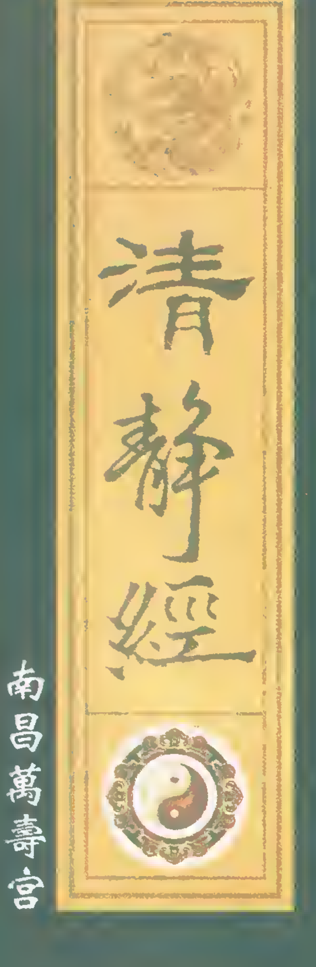
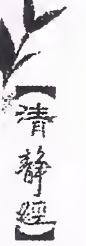




【清靜】謂不煩擾也。〔史記太史公自序〕李耳無爲自化，清靜自正。〔史記曹相國世家〕參之相齊，有蓋公好黃老術，曰：治道貴清靜，而民自定。





前言

《太上感应篇》太上曰『祸福无门，惟人自招，善恶之报，如影随形。』《了凡四训》是袁了凡生先奉行《太上感应篇》的精华所得。『我命在我不在天』命运是掌握在自己手中。诸恶非作，众善奉行，积善必降福，行恶必遭祸。这是道释儒思想融为一体，是中国传统的善良文化。

《太上老君說常清靜妙經》

老君曰：大道無形，生育天地（註二）；大道無情，運行日月（註三）；大道無名，長養萬物（註四）；吾不知其名，強名曰道（註五）。

夫道者，有清有濁，有動有靜（註六）；天清地濁；天動地靜（註七）；男清女濁，男動女靜（註八）。降本流末，而生萬物（註九）。清者，濁之源（註一○）；動者，靜之基（註一一）。人能常清靜，天地悉皆歸（註一二）。

夫人神好清，而心擾之；人心好靜，而慾牽之（註一三）。常能遣其欲，而心自靜；澄其心，而神自清（註一四）。自然六欲不生，三毒消滅（註一五）。

所以不能者，為心未澄，慾未遣也（註一六）。能遣之者，內觀於心，心無其心（註一七）；外觀於形，形無其形（註一八）；遠觀於物，物無其物（註一九）。三者既悟，唯見於空（註二○）。觀空以空，空無所空。所空既無，無無亦無（註二一）。無無既無，湛然常寂（註二二）。寂無所寂，慾豈能生？慾既不生，即是真靜（註二三）。

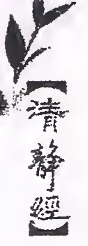
真靜應物，真常得性。常應常靜，常清靜矣（註二四）。如此清靜，漸入真道。既入真道，名為得道（註二五）。雖名得道，實無所得。為化眾生，名為得道（註二六）。能悟之者，可傳聖道（註二七）。

老君曰：上士無爭，下士好爭（註二八）。上德不德，下德執德（註二九）。執著之者，不名道德（註三〇）。眾生所以不得真道者，為有妄心（註三一）。既有妄心，即驚其神。既驚其神，即著萬物（註三二）。既著萬物，即生貪求。既生貪求，即是煩惱（註三三）。煩惱妄想，憂苦身心，便遭濁辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道（註三四）。

真常之道，悟者自得。得悟道者，常清靜矣（註三五）。

《太上老君說常清靜妙經》

◎仙人葛仙翁曰：「吾得真道，曾誦此經萬徧。此經是天人所習，不傳下士。吾昔受之於東華帝君，東華帝君受之於金闕帝君，金闕帝君受之於西王母。西王母



皆口口相傳，不記文字，吾今於世書而錄之。上士悟之，升為天官；中士得之，南宮列仙；下士修之，在世長年。遊行三界，昇入金門。」

左玄真人曰：「學道之士，持誦此經者，即得十天善神擁護其人；然後玉符保神，金液鍊形，形神俱妙，與道合真。」

正一真人曰：「人家有此經，悟解之者，災障不干，衆聖護門，神升上界，朝拜高尊，功滿德就，相感帝君，誦持不退，身騰紫雲。」

【註譯】：

一、太上老君說常清靜妙經

【註】．太上老君所演說，恆常執守清淨寂靜的玄妙經典。

太上老君：道教對老子的尊稱，敦煌寫卷S六八二五號《老子想爾注》「載營魄抱一」下注云：「一者，道也。……一散形為氣，聚形為太上老君，常治崑崙；或言虛無，或言自然，或言無名，皆同一耳。」《想爾注》一書，學者或以為張陵注，或以為張魯注；但由此可知「太上老君」一詞，在漢世已存在，道流以此來稱呼老子。

道教徒以為太上老君出生於天地之先，周世的老子只是太上老君眾多應化身之一。老子在漢世地位甚為崇高，東漢的桓帝曾親自以郊天禮樂來祭祀老子，此舉是視老子為天帝。到了南北朝以後，北朝仍沿承漢世傳統，以老子為道教始祖，魏收《魏書．釋老志》所展現的道教源流，即以老子為始，北朝的道教改革家寇謙之，仍依託老子傳經以自高。但南朝則隨著《靈寶无量度人上品妙經》及梁．陶弘景《洞玄靈寶真靈位業圖》等誦揚元始天尊的經典流行，而以元始天尊取代

老子，成為天界之主；然而縱使在南朝，老子仍與玉晨大道君、元始天尊並立，稱為三清教主（玉清元始天尊、上清玉晨大道君、太清太上老君）。也就是在南北朝時，南朝推崇元始天尊，北朝仍沿承漢舊，推崇老子為天界之主。六朝而後，則以南朝所崇奉的三清神仙系統為主，太上老君統治三清境中的太清境。

對於「太上老君」一詞的意義，唐．杜光庭在《清靜經》註中有以下的解釋：「太者，大也；上者，尊也。高真莫先，眾聖共尊，故曰太上老君。老者，壽也。明老君修天修地，自然長壽，故曰『老』也。『君』者，尊號也。道清德極，故曰『君』也。以明老君為眾聖之祖，真神之宗，一切萬物莫不皆因老君所制，故為宗祖也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二〇頁上）

常清靜妙經：永恆不變為「常」。外塵不染為「清」。濁念不起為「靜」。精深玄奧為「妙」。仙聖所言，可行之久遠者為「經」。

歷代古注中，對「常清靜經」四字注解較佳者，約如下述：

唐．杜光庭《太上老君說常清靜經註》云：「清者，元也。靜者，氣也。經，則法也。一則為聖人之徑路，二則為神仙之梯欉。凡學道之人，皆因經戒而成真

聖。聖人未有不假經戒而立、不因元氣而成道者也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二〇頁上）

元．王元暉經末「常清靜矣」下註云：「（白玉蟾曰）所謂清靜者，一塵不染，故謂之清；萬緣俱息，故謂之靜。人能常清靜，自然與道玄同。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八〇五頁下）

元．王玠《太上老君說常清靜妙經纂圖解註》云：「清者，至虛無體也。靜者，至潔無雜也。妙者，玄之又玄也。經者，天道之常，人之有心；又言人人共行之經路也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八三九頁上）

道無形，生育天地

：至大無上的道體是沒有形象的，卻能創生化育上天與下地。

大道：至大無上的道體。「道家」、「道教」，都因為闡揚「道」而得名。所謂「道」，它是宇宙萬物生滅及運行的本體，也是處事所須遵行的原理原則。南宋．朱熹《四書集註．論語．學而》「就有道而正焉」下注云：「凡言道者，皆

謂事物當然之理，人之所共由者也。」《四書集註．論語．里仁篇》「朝聞道夕死可矣」下注云：「道者，事物當然之理。苟得聞之，則生順死安，無復遺恨矣。」朱熹以「事物當然之理」來注解「道」，偏重在說明「道」為萬事萬物生滅之原理原則；其實「道」也是宇宙萬物的根源，生化的本體。以道家的理論而言，道生萬物，而即物是道。道、物一體，道在物中，離物無道。但道為本體（「體」）；物為現象，現象具有「相」、「用」，不同的相即有不同的用。物有生滅變化，道則永恒不變。本體如海水，現象（萬物）有如海中之波、漚；海水不變，而波、漚有生滅。又如金屬與金屬所成之銅佛、銅磬等器物，器物有相用、有成毀，金屬之屬性無成毀。道家、道教的道物說，大抵如上述。詳細論述，請參見筆者《道家道教與中土佛教初期經義發展》一書第二章，上海古籍二〇〇三年九月出版。

無形：無有形象。形而上者為道，形而下者為器。道體無形，不可以耳聞、目視、口談及手執，離言語相、文字相。《老子．十四章》說：「視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微。」說明了道體的不可目視、耳聞、手搏。

生育：創生與化育。

古註中較佳者，約如下述：

唐．杜光庭註云：「道者，虛無之炁也；混沌之宗，乾坤之祖，能有能無，包羅天地。道本無形，莫之能名。無形之形，是謂真形；無象之象，是謂真象。先天地而不為長，後天地而不為老。無形而自彰，無象而自立，無為而自化；故曰大道。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二〇頁下）

南宋．侯善淵《太上老君說常清靜經註》云：「無形者，陽淵渺邈，曠大無窮，頤心同體，微妙無方，故言大道無形矣。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八〇八頁下）

三、大道無情，運行日月

【註】：至大無上的道體是無為的，沒有私情造作，而能使太陽和月亮等天體運轉不息。

無情：即「無為」，不以私心刻意去運作。有情，即是「有為」，以私心情慾，刻意運作。無為即自然，有為非自然。《列子．天瑞篇》以為：「不生者能生

生，不化者能化化。生者不能不生，化者不能不化，故常生常化。常生常化者，無時不生，無時不化。」又說：「故生物者不生，化物者不化。自生自化，自形自色，自智自力，自消自息；謂之生化、形色、智力、消息者，非也。」一切的生化現象，都是自生，都是自然。《列子・力命篇》也是在闡揚道生萬物，是自生自化，並非刻意主宰。這一切的生化現象，都是自然而為，不得不然，並沒有主宰者在刻意運作。

運行：使之運轉，流行不已。

案：大道以無為運行日月，至於人事，亦應以無為應天道。《莊子・德充符》云：「有人之形，無人之情。有人之形，故群於人；無人之情，故是非不得於身。眇乎小哉！所以屬於人也。謷乎大哉！獨成其天。惠子謂莊子曰：『人故無情乎？』莊子曰：『然。』惠子曰：『人而無情，何以謂之人？』莊子曰：『道與之貌，天與之形，惡得不謂之人？』惠子曰：『既謂之人，惡得無情？』莊子曰：『是非吾所謂情也。吾所謂無情者，言人之不以好惡內傷其身，常因自然而不益生也。』惠子曰：『不益生，何以有其身？』莊子曰：『道與之貌，天與之形，無以好惡內傷其身。今子外乎子之神，勞乎子之精，倚樹而吟，據槁梧而

暝。天選子之形，子以堅白鳴。』」

上述引文中，莊子的：「有人之形，無人之情」；是指雖生而為人，具人形體、但應以無為天道存心。無人之情，意謂不以私心已慾刻意造作，亦即「無為」。既無為，所以是非雙遣，善惡不入，而好惡不能內傷其身。

古注中較佳者，約如下述：

南宋．侯善淵《太上老君說常清靜經註》云：「道無情者，湛然非象，虛極無心，萬物生成，無為自化，故曰大道無情矣。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八〇八頁下）

四、大道無名，長養萬物

【註】：至大無上的道體是沒有名相可論述的，卻能生長養育萬物。

無名：無名相可供稱述。《老子．三十二章》云：「道常無名。」《老子．一章》：「道，可道，非常道。名，可名，非常名。無名，天地之始；有名，萬物之母。故常無欲，以觀其妙；常有欲，以觀其徼。此兩者，同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，眾妙之門。」老子以為道體無名相，卻是萬物所同出。又，《老

子．三十四章》：「大道氾兮，其可左右。萬物恃之而生而不辭，功成不名有。衣（愛）養萬物而不為主。常無欲，可名於小。萬物歸焉而不為主，可名為大。以其終不自為大，故能成其大。」說明了萬物由道而出，大道長養萬物。

長養：生長養育。

唐．杜光庭註：「元氣無形，不可名也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二一頁上）

五、吾不知其名，強名曰道

【註】：道是離名相的，我不知道它的名字，勉強替它命名叫做「道」。

案：道離名相，言則離道，但不言則不足以明道，所以強為立名。《老子．二十五章》云：「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立不改，周行而不殆。可以為天下母。吾不知其名，字之曰道，強為之名曰大。大曰逝，逝曰遠，遠曰反。故道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。」此章敘述道體先天地而生，永常無生滅，由道體之運行，而後衍生萬物，文中「吾不知其名，字之曰道，強為之名曰大。」即是《清靜經》

「吾不知其名，強名曰道」一語之所自出。又，《文子・道原篇》：「老子曰：有物混成，先天地生，惟象无形，窈窈冥冥，寂寥淡漠，不聞其聲，吾強為之名字之曰『道』。」（《正統道藏・洞神部・玉訣類・璧字號》，新文豐刊本二十八冊二三四頁下）上引，都是說明了言雖離道，不言不足以明道，所以強為立名。

古注較佳者，約如下述：

南宋・侯善淵《太上老君說常清靜經註》云：「道本無名，既以有名，著於物相。若以無心，死入落空。有無相生，杳冥相對，應物現形，日用不離，難分正教之法，強名曰道矣。頌曰：道本無言說，強名分辨別。」（《正統道藏・洞神部・玉訣類・是字號》，新文豐刊本二十八冊八〇九頁下）

六、夫道者，有清有濁，有動有靜

【註】：（道體無生滅，無清濁動靜之稱）；道體所生之物，有的清有的濁，有的動有的靜。

清：明澈澄朗，潔淨不染。濁：雜染不淨，渾污不潔。動：運作不已，移轉不

定。譯：萬緣不起，寂然止息。

案：道體寂然，無清濁動靜之分；而道體所生化的萬物，則有「相」「用」，亦有動靜和清濁之別。道體創生萬物時，由「氣」始；以氣、形、質而成萬物。氣為清，形、質為濁。氣分陰陽，陽為清，陰為濁；陽動，陰靜。

清與濁，是相對待的名相，相互為根。清既動而為濁，濁已靜則為清。動極反靜，靜極生動。清濁、陰陽、動靜等，是相對性的概念，並不是固定不變的。清中又有清濁；濁中亦有清濁。以組成萬物的「氣」、「形」、「質」而言，氣為清，形質為濁。再以「氣」而言，陽氣為清，陰氣為濁；所以陽氣為清中之清，陰氣為清中之濁。再以同為氣形質所成的「人」而言，男為清，女為濁。女雖為濁，但男陽女陰，男動女靜，濁因靜而清，清因動而濁，是清濁又相互為根。

清濁如此，動、靜也是相對待的名相，相依待而生，相反而相成；「動」若不生，「靜」將亦不存。《老子．二章》：「故有無相生，難易相成，長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相隨。」正說明了道體以外的萬象，都是相對待而生的東西，相生相成，不可依恃，須去有無動靜之心，而返回無生滅的道體。

不僅清濁動靜是互涵互變，相生相剋，相互為根，互相依存；陰陽亦是如此。陰

中有陽，陽中有陰；陽盛則陰消；陰盛則陽消；陰極反陽，陽極反陰；孤陰不生，孤陽不長；陰無陽不立，陽無陰不留。所以陰陽二者，是互涵互變，相剋而相生。清濁、動靜、陰陽等等，皆是互涵互變，相剋而相生，相互依存。

又，《太上老君清靜心經》云：「老君曰：夫道一清一濁，一靜一動。清靜為本，濁動為末；故陽清陰濁，陽動陰靜，男清女濁，男動女靜。」（《正統道藏．太清部．退字號》，新文豐刊本四六冊二四一頁）顯然在解釋《清靜經》此句。

古注中較佳者，如下：

唐．杜光庭註云：「夫道能清能濁，能動能靜，以至大道，無測常名，清濁動靜，皆為至道之用。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二一頁下）

南宋．侯善淵《太上老君說常清靜經註》云：「有清者，清空曠大，神谷寂虛，一炁沖和，故名有清矣。有濁者，周羅萬物，無所不容，無所不入，貫穿世界，細透毫毛。故曰有清有濁矣。」「有靜者，大道寂然無心。有動者，神用感而通玄。一動一靜，可成真道矣。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八〇九頁下、八一〇頁上）

王元暉《太上老君說常清靜經註》書後元．王大猷題義引白玉蟾云：「夫所謂清靜者，一塵不染，故謂之清；萬緣俱息，故謂之靜。人能常清靜，自然與道玄同，直超彼岸。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》台灣新文豐館印本第二十八冊八〇五頁下）

水精子註云：「寂然不動，謂之靜。感而遂通，謂之動。『常以有欲以觀其竅』，動也。『常以無欲以觀其竅中之妙』者，靜也。」（《藏外道書》三冊七二〇頁下）

七、天清地濁；天動地靜

【註】：天是清（氣所成），地是濁（形、質所成）；天是動轉（運行）的，地是靜止的。天屬陽，地屬陰；陽動陰靜，天動地靜。

案：《老子．四十二章》說：「道生一，一生二，二生三，三生萬物，萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」老子以為萬物由「道」來化生，道是宇宙萬物的本體。「道」在生「物」的時侯，其過程是：「道」——「無」——「有」——「萬物」。所以也是由「道」而生「一」，「一」而生「二」，「二」而生「三」，

「三」生萬物。「道」所生的「一」，如據《文子．下德篇》：「老子曰：陰陽陶冶萬物，皆乘一氣而生。」「一」是指「氣」。「一」所生的「二」，則是指「陰陽」。「三」是指氣、形、質三者。《列子．天瑞篇》說「道」生「物」，是由無而有，共經過太易、太初、太始、太素、渾淪等五大時期，萬物皆由氣、形、質所合成。《列子．天瑞篇》：「清輕者上為天，濁重者下為地，沖和氣者為人；故天地含精，萬物化生。」又說：「天積氣耳。」說明了天地萬物都是由「氣」、「形」、「質」三者所成。氣清輕上昇為天，形、質濁重下沈為地，所以天清地濁。又，天屬陽，地屬陰，陽動陰靜，所以天動地靜。清濁動靜相互為根。天清而能動，才能運轉不息；地濁而能靜，才能不滅裂。清靜動濁相交感，萬物才能化生。所以《清靜經》下文云：「男清女濁，男動女靜；降本流末而生萬物。」

八、男清女濁，男動女靜

【註】：男人思惟力強，清氣較多；女人較受囿於濁重的形、質；男人愛動，女人好靜。無名氏註云：「男者，陽也。女者，陰也。男陽清而主動；女陰濁而主靜。此二

二之經言陰男清女濁，動之復靜，故云男清女濁。此者，下文上再分大道，以混元一炁，而包裹天地，覺覺陰陽。天主輕清，則陽生；陽生則主動。地主重濁而陰生，陰生則主靜。如此陰陽因動靜而交感；交感則元精降；元精降則萬物生。《易》曰：『天地氤氳，萬物化淳。』此之謂男清女濁。」（《正統道藏・洞神部・玉訣類・是字號》，新文豐刊本二十八冊七六一頁下）

九、降本流末，而生萬物

【註】：由本源的道體，流轉為萬象，而產生了萬物。

案：樹之根部稱為「本」，樹之梢頭稱為「末」。「本」，指本源、道體。「末」，指萬物、現象。「物」由「道」而生，道生物時，經過了五大時期。《列子・天瑞篇》說：「夫有形者生於無形，則天地安從生；故曰：有太易、有太初、有太始、有太素。太易者，未見氣也；太初者，氣之始也；太始者，形之始也；太素者，質之始也。氣、形、質具而未相離，故曰渾淪。渾淪者，言萬物相渾淪而未相離也。視之不見，聽之不聞，循之不得，故曰易也。易無形埒，易變而為一，一變而為七，七變而為九。九變者，究也；乃復變而為一。一者，形

變之始也。清輕者，上為天，濁重者，下為地。沖和氣者為人，故天地含精，萬物化生。」

據上所述，「道」之生「物」，是經過未見「氣」的「太易」期，然後進入「氣」之始的「太初」，再來為「形」之始的「太始」期，其次為「質」之始的「太素」，其次是氣、形、質三者渾合未分的「渾淪」。然後「氣」清輕上升為「天」，「形」、「質」濁重下沈而為「地」。再由代表「氣」的「天」和代表「形」、「質」的「地」，以「氣」、「形」、「質」三者合成萬物與人。又，氣分陰陽，以「人」而言，「氣」形成人的「精神」，「形」、「質」形成人的「肉體」。「氣」中之陽氣為人之「魂」，陰氣為人之「魄」；魂魄二者皆為人之精神力，魂指思惟計度方面的精神力，魄指主宰肉體動作云為的精神力。魂盛者，死後為神；魄盛者死後為鬼。《列子．天瑞篇》說：

「精神者，天之分；骨骸者，地之分。屬天，清而散；屬地，濁而聚。精神離形，各歸其真，故謂之鬼。鬼，歸也；歸其真宅。《黃帝》曰：『精神入其門，骨骸反其根，我尚何存？』」

人之精神為陰陽「氣」所成，所以屬「天」；人之肉體（骨骸）為「形」、

一貫」所交，所以屬「地」。魂主返天為神，魄主滯地為鬼。《禮記．郊特牲》：「魂氣歸于天，形魄歸于地；故祭，求諸陰陽之義也。」由於魂魄為陰陽氣所成，魂為氣，魄雖亦為氣而主形體，所以魂氣、形魄並舉。而《禮記．祭義篇》云：「氣也者，神之氣也。魄也者，鬼之盛也。合鬼與神，教之至也。」說明「鬼」「神」之由來，是由人體中之「魂（氣）」與「魄」而來，魂盛為神，魄盛為鬼。

有關鬼神魂魄之討論，請參見筆者《先秦兩漢冥界及神仙思想探原》上篇第一章，台灣文津出版社二〇〇一年元月二版。有關氣生萬物之討論，請參見筆者《道家道教與中土佛教初期經義發展》一書，上海古籍出版社二〇〇三年九月出版。

古注較佳者有：

唐．杜光庭註云：「本者，元也。元者，道也。道本包於元炁。元炁分為二儀，二儀分為三才，三才分為五行，五行化為萬物。萬物者，末也。人能抱元守一，歸於至道，復於根元，非返於末。末者，化也。本者，生也。人能歸於根本，是謂調復性命之道者也。《南華真經》云：『生者，神凝也。死者，物化也。』人能歸真神，歸真神，是謂返本還源，不可逐物也。」（《正統道藏．洞神部．玉

訣類・是字號》，新文豐刊本二十八冊八二二頁上）

一〇、清者，濁之源

【註】：清輕的「氣」，是濁重「形」、「質」的根源。

源：泉水始流之處。

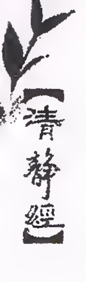
案：《老子・四十二章》：說「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」那道體化生萬物時，是由道而生一，一即是「氣」，氣為萬物之始源，由氣而後有形質，而後有萬物。氣清輕，形質濁重，所以氣是形質之源，也是萬物之源；因而說是清者，濁之源。

一一、動者，靜之基

【校】：諸本皆作「動者，靜之基」；侯善淵註本作「靜者，動之基」。

【註】：動轉，是靜止的基礎（有運轉才生化萬物；但動極返靜，是又動為靜之基。實者，動靜二者互為根源）。

基：基礎，為建築之始。



矣：《老子．二十六章》：「重為輕根，靜為躁君，是以聖人終日行不離輜重。雖有榮觀，燕處超然。奈何萬乘之主，而以身輕天下？輕則失本，躁則失君。」既然是「重為輕根，靜為躁君。」據此，則經文「動者，靜之基。」似應改為「靜者，動之基。」《太上老君清靜心經》云：「清者，濁之源；靜者，動之基。」（《正統道藏．太清部．退字號》，新文豐刊本四六冊二四一頁）以此看來，似乎是「靜者，動之基。」為是。

雖然動以靜為基，但動為生化之始，無動則不能成其用，須動而後能返靜，否則不能成其靜；所以動亦是靜之基。又，動極歸靜，靜則無衰竭，所以動又以靜為基。動靜二者相反而相成，這種情形，正猶如東西、善惡、美醜等相對名相，須相互為根。「東」既滅除，「西」即不存在。無「醜」，「美」名亦不立。經文不直言「靜者，動之基」而說「動者，靜之基」，旨在顯示動、靜二者互為根源。上文「如天清地濁，天動地靜；男清女濁，男動女靜。」皆言相對立之二者，相互為基、相互為根。所以《老子．四十章》說：「反者，道之動；弱者，道之用。」河上公注：「反本也。本者，道所以動，動生萬物。」反即是返回道體。道體無動靜，道用則有動靜，而動靜一如，清濁一體。因而《清靜經》：

「動者，靜之基」，是刻意用以說明動靜互根互成，不必視為文字訛誤。

在歷代註解中，較佳者有：

元．李道純《太上老君說常清靜經註》註云：

「太上始言无形、无情、无名，天地之始。次言有動、有靜，謂有名萬物之母也。若復有人知此兩者同出異名，則知清濁本一，動靜不二。流雖濁而其源常清，用雖動而其體常靜。清靜久久，神與道俱，與天地為一。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐二十八冊七五六頁）

汶水居士註云：「濁由清而生，清賴濁以成。天一生水，地六成之。靜由動而立基，動因靜而遏止。動極則靜，靜極則動；陽極生陰，陰極生陽。動靜陰陽，返復遷變。」（《藏外道書》三冊七五〇頁上）

二、人能常清靜，天地悉皆歸

【註】：人們能常守「清」與「靜」，自然能與天地之理相契合。

天地悉皆歸：天地都來依歸於我；指我能與天地自然之道相契合而言。亦可譯為天地之神都來擁護我們。



悉：全、都。

案：清：不染雜。靜：不起念。道體雖離一切有無、是非等相對性的名相，道體無清濁、動靜之別；但道由「無」而生「有」；人之修道，則是由「有」而返「無」。由無生有，是清動生濁；由有入無，是濁靜返清；是以清靜無為，方能契合於道體。《老子．十六章》說：「致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根；歸根曰靜，是謂復命；復命曰常。知常，曰明；不知常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。」上文「致虛極，守靜篤。」即是由「虛」、「靜」入手，借由「萬物並作」，的觀復方式，來證悟道體。「虛」、「靜」與「清」、「靜」字義相近；所以《老子．十六章》應為《常清靜經》之思想根源。

古注較佳者，約如下述：

無氏註曰：「太上言：人能稟大道之祖氣，使身心之虛靈，神氣之清靜，如此能體其大道也。與天地合德，故天地自然而從順，悉皆歸依也。故曰：人能常清靜，天地悉皆歸。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊七六六頁上）

南宋·侯善淵《太上老君說常清靜經註》云：「天常清靜，日月星皎白而虛明也。人常清淨，精炁神寧而不散。故曰：人能常清淨矣。」「人能清淨，神通妙理，昇入無為，周羅天地，細入微塵，故言天地悉皆歸也。」（《正統道藏·洞神部·玉訣類·是字號》，新文豐刊本二十八冊八一一頁下）

一三、夫人神好清，而心擾之；人心好靜，而慾牽之

【校】：「心擾之」，侯善淵註本作「情擾之」。「慾」字，杜光庭、侯善淵、王玠、無名氏等註本作「欲」字。

【註】：人們的魂神是喜好清淨的，而心靈卻去擾亂它。人們的心靈是喜歡寧靜的，而慾念卻去牽引它。

神：人之精氣。《大戴禮·曾子天圓》：「陽之精氣曰神，陰之精氣曰靈。」

心：精神思惟的總稱，也指精神所止舍之處。《管子·內業》：「定心在中，耳目聰明，四枝堅固，可以為精舍。」《鬼谷子·捭闔》：「口者，心之門戶也。心者，神之主也。志意、喜欲、思慮、智謀，此皆由門戶出入。」《淮南子·精神篇》：「心者，形之主也。而神者，心寶也。形勞而不休則蹶，精用而不已則



竭。」

擾：撓亂、擾動。

慾：貪愛、情慾。

牽：引之使前。

案：《庚桑子（洞靈真經）．全道篇第一》云：「水之性欲清，土者滑之，故不得清。人之性欲壽，物者滑之，故不得壽。」（《正統道藏．洞神部．本文類．貞字號》，新文豐刊本十九冊三四〇頁）

《文子（通玄真經）．道原篇》：「人生而靜，天之性也。感物而動，性之欲也。物至而應，智之動也。智與物接，而好憎生焉。好憎成形，而智出於外，不能反已，而天理滅矣。是故聖人不以人易天，外與物化而內不失情。故通於道者，反於清靜；究於物者，終於無為。以恬養智，以漠合神，即乎無門。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．壁字號》，新文豐刊本二十八冊二三七頁）

上述說明內在之心性，常受制於外在之物誘。寧靜之心性，因物誘而有好憎等情慾。情慾既起，心性即受擾動。

又，《太上老君內觀經》云：「心者，神也。非青非白，非赤非黃，非大非小，

非短非長，非曲非直，非柔非剛，非厚非薄，非圓非方，變化莫測，混合陰陽，大包天地，細入毫芒。制之則止，放之則狂。清靜則生，濁躁則亡。人能清靜，內修至道，制伏其心。心既安靜，其神則生。神生則形固，形固成神。神藉形而成，形藉神而生。形神相藉，安靜修功，形固神全。」《正統道藏．洞神部．本文類．傷字號》，新文豐刊本十九冊八五頁上下）此經說明「心」與「神」之關係。

古注較佳者有：

唐．杜光庭註云：「心者，神也；神者，心也。心擾則神動，神動則心浮，心浮則欲生，欲生則傷神，傷神則失道。人能調伏其心，內安其神，外除其欲，則自然清靜。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二二頁下至八二三頁上）

南宋．侯善淵《太上老君說常清靜經註》云：「人神者，天地秀炁結聚靈明也；本自清靜，隨物生情，占塵惹垢，故言情擾之也。」「心者，神明也。知內而為性，顯外而為神。神本清淨，隨風錯亂，物動而情牽之也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八一一頁下至八一二頁上）

一四、常能遣其欲，而心自靜；澄其心，而神自清

【校】：水精子、汶水居士等註本，「欲」作「慾」。彭好古刊《道言內外祕訣全書》（以下簡稱彭刊本）所收《清靜經》，「常能遣其欲」作「若能常遣其欲」。

【註】：如果能常遣除私慾，那麼心靈自然能寧靜。能澄澈自己的心靈，那麼魂神自然清和。

遣：去除。澄：由濁轉清。

案：水因靜而清；人心亦因靜（貪慾不起）而清（神清）。《文子（通玄真經）．道原篇》：「聖人不以事滑天，不以欲亂情。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．壁字號》，新文豐刊本二十八冊二三八頁）能遣慾澄心，則心神自然清靜。

古注較佳者有：

唐．杜光庭註云：「遣者，去除之喻也。人能去其情欲，內守元和，自然心神安靜。心既安靜，世欲豈能生焉？」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二三頁上）。

南宋．侯善淵《太上老君說常清靜經註》云：「人能遣其欲者，割愛離親，除情去欲，捐念忘機，自然性靜心寂矣。」「澄心定意，湛寂淵明，返本還元，如水不動，故曰澄其心而神自清也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八一二頁上

一五、自然六欲不生，三毒消滅

【校】：李道純、水精子、汶水居士等註本，「欲」作「慾」。

【註】：自然生、死、耳、目、口、鼻等六方面所產生的慾念，便不會妄生；身內三尸毒害就可消滅。

自然：自己如此，不加強力。

六欲：人類的六種慾望。《呂氏春秋．貴生篇》：「夫耳、目、鼻、口，生之役也。……所謂全生者，六欲皆得其宜也。」東漢．高誘注：「六欲：生、死、耳、目、口、鼻也。」

三毒：三尸誘人行惡，毒害人身；三尸在人身三丹田，或說在頭、腹、足三處；上尸彭琚引人好財貨，中尸彭瓆好美味；下尸彭璚好淫欲。三尸說詳見筆者《道



教與民俗》第七章，二〇〇二年十二月台灣文津出版社出版。另外，注家亦有以佛教貪、瞋、癡為三毒者。

案：六欲，諸家注大都採佛教六根六塵為說，甚至《太上老君內觀經》也說眼耳口鼻身意六識生六欲，所謂「內觀六識，因起六欲」（《正統道藏．洞神部．本文類．傷字號》，新文豐刊本十九冊八六頁）。《清靜經》「六欲」是否出自佛經，難以遽斷，但佛教並不把六識稱為六欲，相反的，佛教的「六欲」，據佛教《大智度論》卷二十一，則以色欲、形貌欲、威儀姿態欲、語言音聲欲、細滑欲、人相欲等六者為六欲。所言反與此經之六慾不合。今以《呂氏春秋》之思想和道家較近，採其說而不採佛教說。又，古注大都以三尸為三毒。佛教三毒之名，指貪、瞋、癡三者；以三學戒、定、慧制三毒。佛道二教之六欲三毒，其意涵並不相同，注道經，宜盡量採道教說以註經。

古注較佳者有：

唐．杜光庭註：「六欲者，六根也。六根者，是眼、耳、口、鼻、心、意也。欲者，染著之貌，情愛之喻。觀境而染，謂之欲。故眼見、耳聞、意知、心覺。世人若能斷其情，去其欲，澄其心，忘其慮，而安其神，則六欲自然消滅，豈能生

乎？內神不出，六識不動，則六根自然清靜，故不生也。三毒消滅。三毒者，三塗之根，三業之祖也。三者，身、心、口也。人有身時，身有妄動之業。心有妄思之業。口有妄語之業。此三業，又為三毒。又云：三毒者，乃三尸也。彭琚、彭瓆、彭璚；上尸好華飾，中尸好滋味，下尸好淫欲。人若能斷得其華飾，遠其滋味，絕其淫欲，去此三事，謂之曰三毒消滅。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二三頁上下）

宋．侯善淵註：「六欲者，眼、耳、鼻、舌、身、意是也。……三毒者，身業、意業、口業。消滅者，善養精炁神，除盡貪嗔癡，故曰三毒消滅也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八一二頁）

元．王玠註：「六欲者，眼、耳、鼻、舌、身、意也。三毒者，貪、嗔、癡也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八四二頁下）

無名氏《太上老君說常清靜經註》註云：「六欲者，六賊也。何名六賊？六賊者，眼、耳、鼻、舌、身、意。三毒者，三尸。何名三尸？三尸者，上尸彭琚，管人之上丹田，使人好華飾之毒。中尸彭瓆，主人之中丹田，使人好貪欲，嗜滋

味之毒。下尸彭璚，主人之下丹田，好淫欲、疾妬之毒。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐二十八冊七七五頁）

水精子《太上老君清靜經圖注》「自然六欲不生，三毒消滅」下註云：「元神清明，而眼耳鼻舌心身六慾則無妄動矣。三毒者，三尸也。人身有三尸神，名三毒。上尸名彭琚，管人上焦善惡。中尸名彭瓆，管人中焦善惡。下尸名彭璚，管人下焦善惡。上尸住玉枕關，中尸住夾脊關，下尸住尾閭關。每逢庚申甲子，詣奏善惡。又有九蟲，作害不淺，阻塞三關九竅。」（《藏外道書》三冊七二六頁上）

汶水居士註云：「六慾者，色聲香味觸法也。三毒者，貪嗔癡也。」（《藏外道書》三冊七五三頁下）

一六、所以不能者，為心未澄，慾未遣也

【校】：杜光庭、無名氏、王元暉、王玠等註本，「慾」字作「欲」。

【註】：為何不能做到呢？是因為心靈還未能澄澈，私慾未能遣除。

所以：「所」，指稱詞；「以」，因、用。「所以」一詞，在表原因時，解釋

為：因何、為何；表憑藉時解釋為「用來」。此處表原因，解釋為因何、為何。

古注較佳者有：

唐．杜光庭註：「人若能去前三業（身、口、心），則三尸滅；三尸滅，則保其三丹田；三丹田固實，則炁通暢，往來無窮，即無世欲牽心，故為清靜之道。若未能專勤志意，澄心絕慮，則心不能內修至道，難窮妙用之理，則無所制伏於心猿，即漸失精神。精神既失，則六根妄起，世欲牽纏，此謂自不能解於生死之羅，難出輪迴之網者也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二四頁上）

侯善淵註：「修道不能除情去欲也，心有所著矣。」「心性不寧，擾亂乃多，神遊外景，觀於徼，著於物矣。」「終身不救，物轉於心矣。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八一二頁下至八一三頁上）

八洞仙祖合註：「惟心不澄，則從心生形，從心生物，而妄心競起，不可究詰，是皆有心之見者存，而心遂相牽於胡底。」（《藏外道書》第三冊七一〇頁上）

一七、能遣之者，內觀於心，心無其心

【校】：杜光庭、侯善淵、李道純、無名氏、水精子註本、汶水居士註本，「內觀於心」作「內觀其心」。

【註】：能遣除濁心私慾的人，向內觀照心靈，便會發現心靈是由變動不居之心念所成，原無實體。

案：「心」由思想所組成，思想由「意念」而來。人之意念剎那生滅，人之思想亦變化不居；所以是「心無其心」。《莊子．則陽篇》說：「蘧伯玉行年六十而六十化，未嘗不始於是之，而卒詘之以非也；未知今之所謂是之非五十九非也。」《莊子．寓言篇》：「莊子謂惠子曰：『孔子行年六十而六十化，始時所是，卒而非之，未知今之所謂是之非五十九非也。』」上引，說明人之思想，常隨環境、時間而變化不定，並無真正之心念可言。又，人處於世間，易惑於外物，執著於外物；若能不著物相，即心無其心，古注中杜光庭等即以「心不著物」來解釋心無其心。

古注較佳者有：

杜光庭註云：「修道即修心也，修心即修道也。心無所著，即無心可觀；既無心

可觀，則無所用，無所修，即凝然合道。故心無其心，乃為清靜之道矣。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二四頁下）

汶水居士註：「內觀其心者，返照靈明之心也。心無其心者，而靈明之心，不可著於有相之心也。」（《藏外道書》第三冊七五四頁下七五五頁上）

一八、外觀於形，形無其形

【校】：杜光庭、侯善淵、李道純、無名氏、水精子註本、汶水居士註本，「外觀於形」作「外觀其形」。

【註】：向外觀照形體，便會發現形體是氣之聚散所成，原無身形。

案：《莊子．知北遊》：「舜問乎丞曰：『道可得而有乎？』曰：『汝身非汝有也，汝何得有夫道？』舜曰：『吾身非吾有也，孰有之哉？』曰：『是天地之委形也；生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委順也；孫子非汝有，是天地之委蛻也。』」身是由氣形質所成，隨氣之聚散而有生死，非吾人所能有；身既非吾有，此即「形無其形」。既是身非吾有，則吾人便不能執著於身。能不執著於身，則心不為身役，不為口、耳、目之慾而追逐於聲、色、美

味，自能忘身而身存；此即《老子．十三章》所說：「何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」《老子．七章》：「是以聖人後其身而身先，外其身而身存。」由忘我忘身，使心身不染著於外物，自然不為外物所役。

杜光庭註云：「心者，形之主；形者，心之舍。形無主則不安，心無舍則不立。心處於內，形見於外。內外相承，不可相離。心形俱用，不可觀執。凝然混沌，有若無形，亦非無也。若非無心，豈能忘於形體乎？心忘形體，故曰無心。本經云：『吾有大患，為吾有身；及吾無身，吾有何患？』心之與形，動無所染，靜而無著；此謂形無其形也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二四頁下）

汶水居士註：「外觀其形者，外照身形也。形無其形者，有身莫著於身也。」（《藏外道書》第三冊七五五頁上）

一九、遠觀於物，物無其物

【校】：杜光庭、侯善淵、李道純、無名氏、水精子註本、汶水居士註本，「遠觀於物」



作「遠觀其物」。

【註】：向身外遠觀萬物，萬物皆由一氣而萬形，無真實之物存在。

案：《莊子．知北遊》：「生也死之徒，死也生之始，孰知其紀？人之生，氣之聚也。聚則為生，散則為死。若死生為徒，吾又何患？故萬物一也，是其所美者為神奇，其所惡者為臭腐；臭腐復化為神奇，神奇復化為臭腐。故曰通天下一氣耳。聖人故貴一。」人之生死，為「氣」之聚散，並無真正之生死可言。而萬物之生滅變化，亦是一氣之轉，神奇與臭腐，皆是一氣之化，並非實有，所以是「物無其物」。

汶水居士註：「遠觀其物者，遙照萬物也。物無其物者，照物之理，空物之質，不為物質所染也。」（《藏外道書》第三冊七五六頁上）

二〇、三者既悟，唯見於空

【註】：能了悟我之形、神（心）及身外的萬物，三者都是氣之聚散，無所染著，洞察到一切都只是空寂無生滅。

案：形、神、物三者，涵攝「我」與「萬物」間之關係。以「我」而言，內神外

形，形、神二者組合成「我」。神即心，心由意念所成，變化不定，無實體。形即身，吾身非吾有，是天地所成。我既不存，則無生滅可言。我是萬物之一；萬物與我，亦皆是一氣之轉，所以《莊子．至樂》說是：「萬物皆出於機，皆入於機。」《莊子．大宗師》說：「有旦宅而無情（實）死。」又，《莊子．寓言篇》說：「萬物皆種也，以不同形相禪，始卒若環，莫得其倫，是謂天均。」這些都說明萬物死此生彼，以不同形體相禪代，皆是由氣、形、質之聚散所成，無真正之生死可言；而氣、形、質皆出於道，始於「無」，所以是「唯見於空」。

古注較佳者有：

唐．杜光庭註云：「三者，心、形、物也。內外中間，俱無所著，是名無為。既入無為，是名空。法空者，道之用也。有用有著，不名於道矣。前一段分三事，此一段獨明無空寂，雖名空寂之理，則俱無所著，即為真道也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二五頁上）

元．李道純《太上老君說常清靜經註》註云：「世人所以不能造道者，非不能也，為物慾之所眩也。絕欲之要，必先忘物我。忘物我者，內忘其心，外忘其形，遠忘其物，三者既忘，復全天理，是名大。……至於物慾見空，則清靜之天

復矣。」（《正統道藏・洞神部・玉訣類・是字號》，新文豐二十八冊七五六、七五七頁）

八洞仙祖合註：「夫無心，因以無形而無物。一朝頓悟萬象皆空，謂之三者見空可也。」（《藏外道書》第三冊七一〇頁上）

二一、觀空以空，空無所空；所空既無，無無亦無

【校】：杜光庭、侯善淵、李道純、無名氏、水精子註本、汶水居士註本、彭刊本，「觀空以空」作「觀空亦空」。

【註】：用空寂無生滅的觀點來觀察一切空無的萬象，空寂觀照的工夫做到最極盡時，便會發現萬象無處不空無。萬象既皆空無，則心中用以觀空的空無之心，亦須去除，而成「無無亦無」的境界。

案：《老子・四十八章》云：「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為。無為而無不為。」「觀空以空」，即是「為道日損」；「損之又損」，即是「空無所空」；進而達至「無為」之境。無為即不著於心、物，即是「無無亦無」，與道契合的境界。



又，《莊子》有心齋坐忘；心齋在忘是非、忘有無，進而入忘我之境。坐忘在順自然而無私智，由忘我而忘智（忘去有忘之知；忘忘），進而「同於大通（大道）」。心齋即是以空觀空，坐忘則是空無所空，並進入所空既無，無無亦無的境界。《莊子》〈人間世〉、〈齊物論〉、〈大宗師〉等篇中詳細的論述了心齋與坐忘的境界。

《莊子．人間世》所說的心齋，是：「氣也者，虛而待物者也。」「虛者，心齋也」。心齋而後能忘我，此即《莊子．人間世》所謂「回之未始得使，實自回也；得使之也，未始有回也。」亦即《莊子．齊物論》所說的「吾喪我」。忘我即是「忘身」，《老子．十三章》說：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」能忘身忘我，則心不為形役。因而《莊子．大宗師》女偊所言修道的過程有：先忘天下，進而忘物，進而忘生，進而朝徹（明達道體），然後能見獨（見道），能見道方能不被時空囿限，而達不生不死。

以道家哲理而言，修道之方，在於由有天下、有外物、有身，囿於外物的凡夫；進而修身，使忘天下、忘物、忘身、忘智；亦即是由「有」而「無」而「無無」而至「無無亦無」的境界。《莊子．齊物論》說：「古之人，其知有所至矣。惡

乎至？有以為未始有物者，至矣，盡矣，不可以加矣。其次以為有物矣，而未始有封也。其次以為有封焉，而未始有是非也。是非之彰也，道之所以虧也。道之所以虧，愛之所之成……有始也者，有未始有始也者，有未始有夫未始有始也者。有有也者，有无也者，有未始有无也者，有未始有夫未始有无也者。」文中的「有有也者」，乃是指有「我」有「身」。進而「有无也者」，則是心齋之境，即是《清靜經》所說的「以空觀空」。再進而「有未始有无也者」，則是《清靜經》所說空無所空的「無無」之境，也是忘我之境。再進而「有未始有夫未始有无也者。」則是《清靜經》的「無無亦無」，忘智而與道契合的境界。

古注較佳者有：

杜光庭註云：「空無大小，亦無所去；有著即顯，無著即隱。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二五頁上）

元．李道純《太上老君說常清靜經註》註云：「以空遣慾，慾既不生，和空亦无。空既无矣，无亦无也。无无既无，湛然寂然。湛寂亦无，是名真靜。湛然常寂者，凝神入空寂也。寂无所寂者，融神出空寂也。所謂真靜，非不動也。若以不動為靜，則是有定體也。有定體，則不足以應變，所以真常應物，真常得性

者，動而應物，而真體不動也。作如是見者，常應常靜，常清靜矣。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐二十八冊七五七頁）

二二、無無既無，湛然常寂

【註】：能做到遣無之心亦且遣除不存，（此時由「有」而「無」，進而無「無」，最後連「無無」亦無。）那麼心中將清澈明朗，永恆而寂靜不擾。

湛然：深厚的樣子。河上公《老子．四章》「湛兮似若存」下註云：「湛然安靜。」以安靜來解釋湛然，則湛然被引伸為淵重寂靜之意。此處二字被用來修飾「常寂」，形容常寂之狀態。

常寂：永恆無生滅。常：永恆。寂：無聲。《老子．二十五章》：「寂兮寥兮獨立而不改」，河上公注云：「寂者，無音聲。寥者，空無形。獨立者，無匹雙。不改者，化有常。」常寂，原是形容道體的永恆無生滅，此處被用來形容了悟真理者的心靈，是永恆而寂靜不擾。

案：湛然常寂，是指道體無生滅，湛然常存的狀態。

唐．杜光庭註云：「無無者，無執也。雖無執，見歸於寂法。寂法亦無，非為寂

也，亦非空也，亦非無也。非空為空，謂之真空，非無為無，是無中之法，法亦俱無，歸於真寂。真寂亦無，非為無法，不有不無，非空非色，假名稱見，化導眾生，種種分別，皆為執見。執見既無，名曰自然清靜，非為空寂之法。空寂既無，則湛然常存，豁然無礙，即謂之真常之道也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二五頁下至八二六頁上）

汶水居士註：「無無既無者，而虛無之心，既然消除矣。湛者，清之至也。然者，合乎當也。常者不返復也。寂者，靜之極也。惟無相方合真空，乃成大道。而人心不覺真空，妄求真空，仍著相而不空，必須由空推至無，由無推至無無，而無其無無之心，再為消化，始能湛然清虛，寂然安靜，而不失其常矣。」

（《藏外道書》第三冊七五九頁下）

二三、寂無所寂，慾豈能生？慾既不生，即是真靜

【校】：二「慾」字，杜光庭、侯善淵、王元暉、李道純、無名氏、王玠等，均作「欲」字。又，無名氏註本「真靜」作「真道」。

【註】：心中的寂靜工夫能做到最深層，（心裡無時無處不寂靜），那麼慾念哪能產生

呢？慾念既然不生，就是真正清靜。

寂無所寂：寂靜的工夫已做到無處不寂靜的地步。

真靜：真正清靜；指心無慾念，不囿於外物，神不為形役。

杜光庭註：「此明法相皆歸寂滅，真道自然長存不去，無著無欲，自然成道也。真靜者，自然無欲也。有欲則患生，無欲則道生。本經云：『吾有大患，謂吾有身；及吾無身，吾有何患？』無身者，無欲也。無欲，謂之真身。真身者，道身也。」（《正統道藏・洞神部・玉訣類・是字號》，新文豐刊本二十八冊八二六頁上）

《太上老君清靜心經》云：「觀空亦空，空無所空；既無其無，無無亦無。湛然常寂，寂無其寂。無寂寂無，俱了無矣，欲安能生？欲既不生，心自靜矣。心既自靜，神即無擾。神既無擾，常清靜矣。」（《正統道藏・太清部・退字號》，新文豐刊本四六冊二四一頁）

二四、真靜應物，真常得性。常應常靜，常清靜矣。

【校】：「真靜應物」，杜光庭、侯善淵註本、李道純註本、水精子註本、汶水居士註

本、彭刊本，均作「真常應物」。無名氏註本缺自此以下至「永失真道」止等句。

【註】：真實清靜，才能酬應萬物；真實永常（了悟道體真實不虛、永常無生滅），才能獲得道性。以真常之道體來應對萬物，心自能常持守清靜（應物無窮，而心不隨物轉）；如此，便是永遠的清虛、寂靜了。

真常：真實、永恆。真：真實不虛。常：永恆不變。真常，指真實不虛，無生滅變化，永遠常存之道體而言。

性：人所稟自於天者。《中庸》：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。」朱熹注：「性即理也。」所以性雖是稟自於天，卻是出自於道。

案：經文說：「慾既不生，即是真靜」。是則真正清靜者無為無慾，不受囿於外物，不執著於外物，所以能應物而不役於物。《莊子．應帝王篇》說：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」了悟真理之人，用心如明鏡，事來則現，事過則遣，不著物，不藏物，自能勝物而不傷；所以是「常應常靜」。「常應」為「動」；「常靜」為「靜」，動靜一體，而心不擾。又：真靜而後能了悟道體的永常不滅。以真常之道來應世，事雖煩而心自靜，如此自能

「常清靜」。

古注較佳者有：

杜光庭註：「既在道性，本求清靜，自然應物，常用於世，無染無著，無垢無塵，隨機而化。……道也，本清靜，常應而無所不應，隨方而無所不靜。故云常清靜矣。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二六頁下）

水精子註：「感而遂通謂之應。……真常得性者，此感彼應，謂之得。真靈不散，謂之性也。常應常靜者，此常乃為平常之常，又非真常之比也。平常事來則應，事去則靜矣，常清靜矣。是言寂然不動也。」（《藏外道書》三冊七三〇頁）

汶水居士註：「常應常靜者，事來則以當然之理應之，事去則以理遣而已之，而常得其無為清靜矣。」（《藏外道書》三冊七六〇頁下）

二五、如此清靜，漸入真道。既入真道，名為得道

【校】：「如」字，水精子註本作「知」。候善淵註本「清靜」作「真靜」。又，水精子註本無「既入真道，名為得道」等八字。

【註】：像這樣的清虛、寂靜，便能逐漸進入真實的道體。既已進入真常的道體，便稱為「得道」。

元．李道純《太上老君說常清靜經註》註云：「寂然不動為體，感而遂通為用，是名真靜，至於體用一源，顯微无間，真常之道得矣。得之一字，亦是強名，若謂實有所得，則不足以為道。聖人惟恐世人不知有无相生之理，落斷常邪見，故以得道委曲成全，使其積漸而至頓成也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐二十八冊七五七頁）

二六、雖名得道，實無所得，為化眾生，名為得道

【註】：雖稱為「得道」，其實道體無形像音聲，所以實際上是無物可得。為了教化眾生，稱為「得道」。

案：《太上老君清靜心經》云：「既常清靜，及會其道，與真道會，名為得道。雖名得道，實無所得。既無所得，強名為得，為化眾生，開方便道。老君曰：道所以能得者，其在自心。自心得道，道不使得；得是自得之道，不名為得，故言實無所得。」（《正統道藏．太清部．退字號》，新文豐刊本四六冊二四一頁）

此經以心中的領悟「自得」為得道，顯然在為「得道」二字作註解。既是心中之領悟，自無實際之東西可得，所以說是「實無所得」。

古註較佳者有：

唐．杜光庭註：「道者，無得無失，亦無常形。本經云：『道本無形，莫之能名。』故云雖名得道，實無所得也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二七頁上）

民初．汶水居士註：「雖然起名曰得道，不可著於得也，情實本無所得之故。」（《藏外道書》三冊七六一頁上）

二七、能悟之者，可傳聖道

【註】：能了悟這道理的，才可以把仙聖之道傳授給他。

案：「道」戒傳非人，尤其修道方面的經籍，更是如此。六朝道教在這方面的管制，極為嚴苛，切忌妄示俗人，露洩經文。不僅傳經有年限，不能無限制的傳承，且要慎選有道心虔信之人，還須有金帛玉環等物誠信供養，並須師弟二人相對齋戒，依科盟誓。《抱朴子．勤求篇》說：「天地之大德曰生，生好物者也。

是以道家之所至祕而重者，莫過乎長生之方也。故血盟乃傳，傳非其人，戒在天罰。先師不敢以輕行授人，須人求之至勤者，猶當揀選至精者，乃教之，況乎不好不求，求之不篤者，安可銜其沽以告之哉？」道傳非人，或因其人能力不足，或因其人不信道，如此容易修道不成而詆毀於道，所以須「能悟之者」，才「可傳聖道」。

二八、老君曰上士無爭，下士好爭

【校】：「老君」之上，王元暉、王玠、水精子註本、汶水居士註本有「太上」二字。

【註】：修養境界最高的上士不去爭奪；學淺德薄的下士喜愛爭奪。

上士：能了悟真理者。下士：執著一己之見的俗士凡夫。

案：《老子．四十一章》說：「上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之；不笑不足以為道。」河上公注云：「上士聞道，自勤苦，竭力而行之……下士貪狼多欲，見道柔弱，謂之恐懼；見道質朴，謂之鄙陋，故大笑之。」據此，是上士能明道，所以竭力勤行而無爭；下士不能明道，所以聞道大笑而有爭。

二九、上德不德，下德執德

【註】：德行最崇高的人，不自覺有德行；德行低下的人，執著於德行。

上德：德行至高的人。下德：德行低下者。

案：《老子．三十八章》：「上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德。上德無為而無以為，下德為之而有以為。」上德者，「無為而無以為」不著物，不以私心造作，不自覺有德，所以是「上德不德」。下德者，著物，以私心造作，自以為有德於民，所以說是「下德執德」。王弼注云：「上德之人，唯道是用，不德其德，無執無用，故能有德而無不為。不求而得，不為而成；故雖有德而無德名也。下德求而得之，為而成之，則立善以治物，故德名有焉。求而得之，必有失焉；為而成之，必有敗焉；善名生，則有不善應焉；故下德為之而有以為也。無以為者，無所偏為也。凡不能無為而為之者，皆下德也。」上德和下德的差別，在於一是無為，一是有為。

古注較佳者有：

唐．杜光庭註云：「上德無為者，道德所稱也。又云：『有若無，實若虛。』道

者若執有見有名，即非上德也。……下德執德者，有名跡功業以成，稱名自見。凡諸有見，皆生分別。……既有分別，即為執德。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二八頁）

侯善淵註云：「上德之人，處於無侶太空，天真妙道，寂然不動，無所爭訟也。……（下士）執於引教之術，動生人我，競起是非，發於爭訟矣。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八一五頁下至八一六頁上）

三〇、執著之者，不名道德

【校】：「不名」，水精子註本、汶水居士註本作「不明」。

【註】：執著於自己有德行的人，不能稱為有道有德。

執著：牢執堅守，不肯捨棄。

案：《老子．二十四章》云：「企者不立，跨者不行，自見者不明，自是者不彰，自伐者無功，自矜者不長。其在道也，曰餘食贅行，物或惡之，故有道者不處。」自是者不彰，自伐者無功，所以執著於道德者，將失其道德。

杜光庭註：「執德以為下德，故執諸相行流，涉于有為，不名道德也。道德者，通變無方，存亡自在，應用即見，能尊能貴，悉皆自然，非執見之人。若執見之人，豈能知之乎？」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二八頁下）

侯善淵註：「道者，無為清淨，空寂湛然也。德者，神通萬變，體用居常也。道德混純，其理皆一也。執著者，執著種種有為之功也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八一六頁下）

三一、眾生所以不得真道者，為有妄心

【校】：「眾生」之前，王元暉、王玠註本有「太上老君曰」五字。

【註】：眾生為何不能得證真道，是因為有顆虛妄不實的心。

妄心：虛妄不實，妄逐於外物之心。

案：「妄心」與「道心」相反；妄心逐物，道心向道。逐物者，內驚其神，外著於物而生煩惱。向道者，內悟道體，外能應物而神不傷。

古注較佳者有：

杜光庭註云：「妄者，動也。情浮意動，心生所妄。動者，思之因。妄者，亂之本也。一切眾生不得真道者，皆為情染意動，妄有所思，思有所感。感者，感其情，而妄動於意。意動其思，而妄生於心。人若妄心不生，自然清靜。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二九頁上）

侯善淵註云：「不得真道者，為人執著種種引教之術也。妄心者，為取小法，施為政事，常存於妄想之心也。真道者，通變無方，應用不離，至神至聖，其理自然，非為執見，不以妄心，是名清靜，斷除邪見也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八一六頁下）

三一、既有妄心，即驚其神。既驚其神，即著萬物

【註】：既有虛妄逐物的心，便會驚擾內在的魂神。既已驚擾魂神，就會執著於外物而受囿於外物。

驚：驚擾。著：執著、附著。

案：「驚其神」，指心逐於外物，惑於得失，使心神擾動不寧。心既為外物所惑動，魂神不寧，憂於得失，即是著物而被外物所囿限。《莊子．齊物論》所說：

「其寐也魂交，其覺也形開，與接為構，日以心鬥。」追逐於外物，憂患於得失，執著於成敗，每日以心智和人相構、相鬥，終至「終身役役而不見其成功，苶然疲役而不知其所歸，可不哀邪！人謂之不死，奚益！」（《齊物論》）寐（睡）覺（醒），都以心與物鬥，而不知所爭者為何物，是人生最可悲處。

古注較佳者有：

杜光庭註云：「凡人若驚其神，則外有所著於境，內則失於正性。萬物者，眾多之名也。緣道貴守一，不可著於萬物而驚其神也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八二九頁上）

侯善淵註云：「既驚其神者，既有妄心，眼見心移，神不居妙。經云：『常無欲以觀其妙，常有欲以觀其徼。』既觀其徼，即驚其神也。……不居其妙，所觀其物，迷沈顛倒，滯於邊徼矣。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八一六頁下至八一七頁上）

王玠註：「神想於物，則心地自不安，神故有驚，見一物而著；愛於物，被物牽引，放縱不知其鄉，是以著萬物而不知其厭足也。舍身履險，亦不知危也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八四八頁下）

三三、既著萬物，即生貪求。既生貪求，即是煩惱

【註】：既執著於外物（被外物所惑），就會產生貪求之心。貪求之心既生，就是煩惱。

案：既著於萬物，被外物所惑，追逐貪求，而得失之心即起，煩惱即生。《老子．二十九章》：「為者敗之，執者失之。故物：或行或隨，或歔或吹，或強或羸，或挫或隳。」有行，則有隨；有呴暖者，即有吹寒者；有強者，即有使之弱者；有所得，即有所失。以逐物之心，與世相處，即生貪求。求則有得有失，喜怒憂懼隨之而生，煩惱因之以成。

古注較佳者有：

侯善淵註：「萬法不明，萬物所拘，繫物生情，貪愛無休歇也。……貪求不止，煩惱憂苦，返歸殃咎矣。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八一七頁下）

王玠註：「神著萬物，蔽隔真性。隨陰魄之營營，則流情落於醉生夢死之場，貪求入於愛河欲海之地。無休無息，萬緒千頭，則終身不救也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八四八頁下）

八洞仙祖合註：「執著之見，固不可有；而虛妄之心，尤不可萌。一有妄心，則神出乎舍，驚而弗得甯矣。神驚而弗甯，則物交物，而紛華靡麗，比比相著，而貪求之念自不能已。追求之弗得，煩惱叢生，而身心皆為之憂苦，於是乎清者全淪於濁中。而不驚其寵，輒遭其辱，以致流浪生死，常沈滯夫苦海，永失乎真道。是可哀矣。」（《藏外道書》第三冊七一一頁上）

三四、煩惱妄想，憂苦身心，便遭濁辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道

【註】：由煩惱而起妄想，使得身心憂悲痛苦，於是便遭到濁穢與侮辱，飄流在生生死死之中，永遠沉淪在無窮的苦惱境遇裡，永遠的失去了真常不變的道體。

遭：受、遇。

濁辱：污濁、侮辱。

流浪：漂泊無定所。

苦海：無窮無邊的苦境；以「海」來比喻廣大無邊。

案：《太上老君清靜心經》云：「老君曰：道不能得者，為見有心；既見有心，則見有身；既見其身，則見萬物；既見萬物，則生貪著；既生貪著，則生煩惱；

既生煩惱，則生妄想；妄想既生，觸情迷惑，便歸濁海，流浪生死，受地獄苦水，與道隔。」（《正統道藏．太清部．退字號》，新文豐刊本四六冊二四一頁）這段話，乃是在註解《清靜經》中「眾生所以不得真道者，為有妄心。既有妄心，即驚其神。既驚其神，即著萬物。既著萬物，即生貪求。既生貪求，即是煩惱。煩惱妄想，憂苦身心，便遭濁辱，流浪生死，常沈苦海，永失真道。」這一段話。《太上老君清靜心經》由「見心」、「見身」、「見萬物」、「貪著於物」、「生煩惱」、「生妄想」，而後沈淪濁海，流浪生死；逐層剖析。據此，則修道依「心」、「身」、「物」之次第，則須先外物「忘物」，進而外身「忘身」，進而外心「忘智」，然後才能與道合。

古注較佳者有：

杜光庭註云：「身心耽著外境，憂苦自生於內。濁者，染也。辱者，污也。身心染污，自歸流浪者；返復也；返復生死，不離輪迴，流浪於苦海之中。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八三〇頁上）

侯善淵註：「身受有為，勞而無功，身苦心惱，性亂神散矣。……身心憂苦，混濁於恥辱，棄於錯亂之人也。……心滯於物，返正歸邪，生死流浪。……悟者為

覺海，迷者為苦海；常沈者，迷昧真源，常沈苦海矣。……不達至理，亂取施為，多能己勝，馳騁落空之法，永失真道矣。頌曰：『不論真常道，剛尋有所為；性迷終不定，心亂轉生疑。上善如清水，靈源似渺瀰。金泉高泛漲，溢滿照天池。』」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八一七頁下至八一八頁上）

元．李道純《太上老君說常清靜經註》云：「古德云：『常滅妄心，不滅照心。』一切不止之心，皆妄心也。一切不動之心，皆照心也。妄想一萌，邪正分；樞機一發，榮辱判；可不勉哉？妄心不止，生種種差別因緣，至於涉穢途，觸禍機，落陰趣，未有不始於妄心也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐二十八冊七五八頁）

三五、真常之道，悟者自得。得悟道者，常清靜矣

【註】：真實永恆（真常）的道體，能了悟的人，自能證得。了悟道體、證得道體的人，便能永恆、清虛、寂靜了。

杜光庭註云：「真道者，常存；非古非今，非生非滅，外包天地，內入毫芒，法

則萬物，常用於世。人能悟解，雖已自得，非為化物也。夫太上所言，人能覺悟，悟則本性，謂之得道。……善人常能守於清靜，即皆為得其真道者也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八三〇頁上下）

侯善淵註云：「真常者，日用而虛化，故言常道矣。……自得者不修而修，不為而為；悟者目隱玄機，明開妙道，通現真空矣。……得悟者為明開道眼，了達無為也。……天清垂象，地靜安寧，人能清靜，神契大道，守一居常矣。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八一八頁）

元．李道純《太上老君說常清靜經註》云：「所謂照心者，即天心也。真常者，即無妄也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐二十八冊七五八頁）

三六、仙人葛仙翁

【校】：「葛仙翁」三字，杜光庭、王玠註本作「葛玄」。

【註】：葛仙翁：葛玄（約一六四－二四四），字孝先，丹陽句容人，三國時道士，師事

左慈，道教徒尊稱為葛仙翁，又稱「太極左仙公」。

杜光庭註云：「仙人姓葛，諱玄，字孝先，初學道之時，常誦此經，後得神仙之道，今位登左仙翁者是也。」（《正統道藏・洞神部・玉訣類・是字號》，新文豐刊本二十八冊八三〇頁下）

三七、吾得真道，曾誦此經萬徧

【註】：我在證悟真道時，曾誦讀這本經書（《清靜經》）一萬遍之多。

王玠註：「昔仙翁感授道之後，誦萬遍者，行此道也。萬遍乃工夫行運不絕，綿綿若存。」

案：誦經萬徧，指依經修持萬遍，重在依經踐行，不是光誦不練。

三八、此經是天人所習，不傳下士

【註】：這本經是天上仙人所修煉的經典，不可傳授給才德低劣的人。

天人：天仙。杜光庭註云：「天人者，極陽之仙也。天仙者，碧落飛騰，遊行自在，兩腋有毛羽，亦名羽客也。……聖人云：『經法流行於世，學人若遇，須當

實而貴之。不可輕泄。如逢賢士，有心即授，有善即傳，此蓋流通救度，要其悟解者也。可傳可授，弘在人矣。』」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八三一頁上）

案：道教的經書約有二種，一種是普通性質的書，屬於廣為流傳的，人人可擁有者；另一種是修煉性質的書，戒偷學，須至某一層次方能閱讀，屬於師徒盟誓相傳授者。這兩種書，通常也都會告誡不能傳予心術不正的「非人」，免得用來做壞事。

三九、吾昔受之於東華帝君

【校】：王玠註本「受」作「授」，下二「受」字，同此。案：應以「受」字為是。

【註】：從前我從東華帝君處，受習此經。

東華帝君：道教神仙名，《歷世真仙體道通鑑》說祂姓王名玄甫，漢代山東人，號華陽真人，為鍾離權之師，全真教奉為北五祖的第一祖。又，另有道經說東華帝君是青陽元氣所化生的神，位居太宸宮，紫雲為屋頂，青雲為城池。

杜光庭註云：「按《上清經》云：『東方有飄雲世界，碧霞之國翠羽城中蒼龍

宮，其中宮闕並是龍鳳實珠合就，上有五色蒼雲覆蓋其上，故號蒼龍宮也。乃是東華小童君所居之處。』」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八三一頁下）

四〇、東華帝君受之於金闕帝君

【註】：東華帝君是從金闕帝君處受習而來。

金闕帝君：李弘，道教將於未來成聖的神祇，或說是老子弟子，或說是老子化身。道教《太平經鈔甲部．太平金闕帝晨後聖帝君師輔歷紀歲次平氣去來兆候賢聖功行種民定法本起》，說祂是即將降臨人間，拯救人民，使人民享太平治世的神祇，稱為後聖帝君，事蹟見《太平經鈔甲部》及《太上洞淵神咒經》卷一，梁．陶弘景《洞玄靈寶真靈位業圖》將之置於第三中位。筆者《讖緯與道教》第九章（二〇〇〇年六月台灣文津出版社發行），有詳細討論。

四一、金闕帝君受之於西王母

【註】：金闕帝君是從西王母處受習而來。

西王母：道教女仙，道經或稱為太華西真萬氣祖母元君、九光玄女、九靈太妙龜山金母，為女仙之首，治崑崙山。事蹟見《十洲記》、葛洪《元始上真眾仙記》、《上清元始變化寶真上經九靈太妙龜山玄籙》、《太平廣記．卷五十六．西王母》等書。

四二、西王母皆口口相傳，不記文字

【註】：西王母等人都是用口傳授，不記錄成文字。

口口相傳：師徒間以口誦的方式來相傳授。

杜光庭註：「口口相傳者，古聖人傳受經法，皆以內藏心腹，祕受經文，流通行化，教導人天，並不記文字。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八三二頁上）

四三、吾今於世書而錄之

【註】：我在今世把它書寫記錄成書。

書：寫。

錄：記載、抄寫。

四四、上士悟之，升為天官

【註】：上等士人能了悟此書所說哲理，便能升入天界，得授官職。

天官：天界所授予的官職。

杜光庭註：「上士者，外鍊形質，內養精神，外和其光而同其塵，內修功而保其元也。……然後昇入上清，得位為天官之號也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八三二頁上下）

王玠註：「上士悟之者，勤功修證，昇為金闕之仙。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八五一頁上）

四五、中士得之，南宮列仙

【校】：「得」字，杜光庭註本作「悟」。

【註】：中等士人得到這本經書，就能在南宮中註列名籍，成為仙人。

案：南宮又稱朱陽宮、朱陵宮，是道教度魂煉魄之宮。道教以為上士可以肉身飛

身入天界；中下士須經由南宮水火鍊質，除去肉質凡胎，才能輕舉昇入天界。

齊．嚴東《元始无量度人上品妙經四注》「中有南極長生之君」下註云：「南極真人治洞陽宮中，下有流火之庭，學人得道者，皆詣流火之庭，受鍊而成真，然後進入洞陽宮中長生者，宮中有度命之君，字吁員，得入南宮，吁員即為鍊度朽骸也。」（《正統道藏．洞真部．玉訣類．寒字號》，新文豐刊本三冊二八頁上）

杜光庭註：「《上清經》云：『南方有丹靈天，內有藥珠宮，內有一真君，號曰靈天君。又云朱陽宮，或云朱陵宮。其天中，內有炎炎火鍊池，池有七寶宮殿，亦號曰紫陽宮。若有下達之士，學道成功者，乃同司命真君錄其姓名，奏上南宮，得為仙宮之號也。』」

王玠註：「中士悟之者，久久修證，乃為南宮之列仙。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八五一頁上）

下士修之，在世長年。遊行三界，昇入金門。

：「修」字，杜光庭註本作「得」。「昇入」，王玠註本作「昇謁」。

：下等士人，依此經修鍊，可以延長在世上的壽命，繼續修行，將來能飛行於三界

三十二天，並且昇入金闕成為三清境中的仙人。

三界：欲界、色界、無色界。佛、道二教的三界說略有不同，佛教三界中的天人都尚未能了脫生死；欲界六天、色界十八天、無色界四天，共二十八重。道教的三界，除上述的欲界、色界、無色界外，也包括了種民四天，共三十二重天，其中種民四天已了脫生死。佛教三界天是一重比一重高，道教的三界天則是以東西南北四方陳列，每方有八天。道教三十二天依次為：東方九炁青天（共八天）：太黃皇曾天、太明玉完天、清明何童天、玄胎平育天、元明文舉天、上明七曜摩夷天、虛無越衡天、太極濛翳天。南方三炁丹天（共八天）：赤明和陽天、玄明恭華天、耀明宗飄天、竺落皇笳天、虛明堂曜天、觀明端靜天、玄明恭慶天、太煥極瑤天。西方七炁素天（共八天）：元載孔昇天、太安皇崖天、顯定極風天、始黃孝芒天、太黃翁重浮容天、无思江由天、上揲阮樂天、無極曇誓天。北方五炁玄天（共八天）：皓庭霄度天、淵通元洞天、太文翰寵妙成天、太素秀樂禁上天、太虛无上常融天、太釋玉隆騰勝天、龍變梵度天、太極平育賈奕天。以上三十二天，由末尾往前推算，最末四天為種民天，往前四天為無色界四天，再往前十八天為色界；最前六天為欲界。



金門：金門、金闕，都是用來指天帝或仙人所在處。

王玠註：「下士悟之者，亦為地仙，在世長壽，隱顯莫測，可以遊行三界，昇謁金門也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八五一頁上）

案：道教神仙階次，最高者為三清境（玉清、上清、太清）中之大羅天仙：玉清境為元始天尊所治，上清境玉晨大道君所治，太清境太上老君所治。玉清境之仙人稱「聖」，上清境仙人稱「真」，太清境稱「仙」；三清境之仙人各分九品，共二十七品。三清境聖真仙之仙人皆已了脫生死，身放金色光芒，稱為大羅金仙。三清教主之下為四御五老等天界大神；三清不統轄下民，由玉皇大帝直接統轄萬仙萬民萬物。三清天境之下為種民天等三界三十二天（種民四天、無色界四天、色界十八天、欲界六天；共三十二天）。三界仙人分飛仙、天仙。三界天之下，遊諸名山仙島者為地仙；地仙不能飛行三界天上。地仙之下為尸解仙，尸解仙大都為地獄鬼官或供仙人所使。於是道教的神仙階次，依次為：三清境大羅金仙─三界天仙（飛仙、天仙）─地仙（遊名山洞府）─尸解仙（鬼官）。有關道教三界天及神仙階次之說，詳細舉證，請見筆者所著《漢魏六朝佛道兩教之天堂

地獄說》，一九八九年十一月臺灣學生書局發行；及筆者《道家道教與中土佛教初期經義發展》第二章參，二〇〇三年九月大陸上海古籍出版社發行。

四七、左玄真人

【註】：道教仙人，事蹟見《太上中道妙法蓮華經》卷一。

杜光庭註云：「左玄真人者，號法解。為此真人大慈仁者，多請問因緣，下游五濁，救拔一切，復歸三境，侍從尊慈，太上保之，稱其名號，學仙之士，但能存一，守於陰陽二炁，則為真人。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八三四頁上）

四八、學道之士，持誦此經者，即得十天善神擁護其人

【註】：學道的人，心持口誦《清靜經》，就能獲得十方天界善神的擁護。

十天：十方天界。十方指上下及八方(東、西、南、北、東南、東北、西南、西北)。

杜光庭註：「持誦者，依本曰讀，離本曰誦。學道之士，若能心正，道念不退，

依法奉修，如對太上，行住坐立，常持專一，是謂誦持者也。此明學士心常念道，持誦真經，即得善神擁護。十天者，八方上下是也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八三四頁下）

四九、然後玉符保神，金液鍊形，形神俱妙，與道合真。

【校】：「保」字，杜光庭註本作「寶」。

【註】：這樣才能得到玉皇符命（註名仙籍），保養心神，再以金丹鍊化肉體，使得心神和形體二者都能達到長生妙境，和道體的真常之性相合為一。

玉符：杜光庭以為是玉皇符命，而王玠以為是內丹修鍊之符火。杜光庭註：「玉符者，玉皇之符也。令人學道功圓行滿，昇入仙階者，先得玉皇符命，然後昇仙也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八三四頁上）王玠註見下引。

保神：保固心神；即是養神，指《老子》書中所說的清心、寡慾、清靜、無為等精神方面的修養。以內丹來說是修性工夫。

金液鍊形：以金丹修鍊來使形體永住，長生不老；就內丹來說是修命工夫。

形神俱妙：形神與心神都達至妙之境。形神：指人之肉體與精神二者。俱：皆、都。

與道合真：和道體的真常之性相合為一。

案：「玉符保神」是養神的工夫，「金液鍊形」是養形的工夫。周秦之世以養神為先，養形為次。《文子．下德篇》：「老子曰：治身：太上養神，其次養形。神清意平，百節皆寧，養生之本也；肥肌膚，充腹腸，供嗜欲，養生之末也。」又，《莊子．刻意篇》云：「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已矣；此道引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。若夫不刻意而高，無仁義而修，無功名而治，無江海而閒，不道引而壽；無不忘也，無不有也；澹然無極，而眾美從之，此天地之道，聖人之德也。故曰：夫恬惔寂漠，虛無無為，此天地之平而道德之質也。故曰聖人休休焉，則平易矣。平易則恬惔矣。平易恬惔，則憂患不能入，邪氣不能襲，故其德全而神不虧。」

《莊子．刻意篇》將修真之境界分為二種，其一為「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申」等養形之人；其一為「恬惔寂寞，虛無無為」「德全而神不虧」的養神之人；莊子認為養神者的境界，遠在養形者之上。其說應是承繼《文子．下德》以

養神為上，養形為次之說而來。《莊子》雖然認為養神在養形之上，但他並不輕視養形，《莊子．在宥》載黃帝向廣成子問道，廣成子告以養神養形兼備，「女（汝）神將守形，形乃長生……故我修身千二百歲矣，吾形未嘗衰。」《莊子．大宗師》說：「真人之息以踵，眾人之息以喉。」《莊子．天地篇》說得道之人「千歲厭世，去而上僊；乘彼白雲，至於帝鄉。」這些都說明了莊子重視養神，亦不輕視養形，只是養神為先，養神為次。

又，《莊子．達生篇》載田開之和周威公有關養生之問答，除養形、養神說外，更闡述了養生須內外兼顧。文云：「開之曰：『聞之夫子曰：善養生者，若牧羊然，視其後者而鞭之。』威公曰：『何謂也？』田開之曰：『魯有單豹者，巖居而水飲，不與民共利，行年七十，而猶有嬰兒之色，不幸遇餓虎，餓虎殺而食之。有張毅者，高門縣薄，無不走也；行年四十而有內熱之病以死。豹養其內，而虎食其外，毅養其外，而病攻其內。此二子者，皆不鞭其後者也。』」

莊子將養生分為內、外兩者；「內」指內在形體身心方面的攝養；「外」指功名利祿等外在環境與人際關係。文中所言單豹、張毅事跡，又見載於《呂氏春秋．必己篇》。以《莊子．達生篇》文意看來，上述所言的「養形」、「養神」二

者，似乎都仍屬於「內」；必須兼顧及外在的環境，才能免禍而全身；不然，如單豹精於「養內」，而拙於「養外」，將仍有被虎所食之患。再如三國魏．嵇康撰《養生論》，大談養神與養形之關係，所謂：「形恃神以立，神須形以存；悟生理之易失，知一過之害生；故修性以保神，安心以全身，愛憎不棲於情，憂喜不留於意，泊然無感，而體氣和平。又呼吸吐納，服食養身，使形神相親，表裏俱濟也。」但仍不免被司馬昭所殺；這就是《莊子．達生》所說的養其內而不養其外。莊子雖然將道家養生的「養形」、「養神」同歸於「養內」；並進而包涵了人與外在環境的人際關係，稱之為「養外」；但一般談論養生法門者，都僅限於一己身心之涵養與調理；而不涉及人與人間的人際關係，或仕隱進退等政治層面的問題。以上有關養神、養形的論述，請參見筆者《試論道教養生法——養神與養形》一文，發表於二〇〇一年一月十九日至二十一日香港道教教義與現代社會國際學術研討會會場。

古注較佳者有：

杜光庭註：「人能清靜，內修至道，制伏其心，心既安靜，其神則生，神生則形固，形固成神。神藉形而成，形藉神而生，形神相籍，安靜修功，形固神全，故

云形神俱妙。內外相應，自然與道合真也。」」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八三五頁下）

王玠註：「所謂持誦者，信受奉行之也。十天者，流戊就己，戊己二土各五，共成十數，乃曰十天也。玉符者，符火也。金液者，神水也。當其一陽初動之時，便以神歸炁，炁歸竅，沈下海底去，抱出日頭來。是持誦此經也，流戊土迫逐金精，上昇南宮，繼此復用己土斂陽退陰符，同歸坤中之位，乃曰即得十天善神擁護其人也。神安隱鎮，氣發火沖，遍出其身，玉漿金液流注，乃曰『然後玉符保神，金液煉形也。』形曰命，神曰性，性（命）合一乃曰道，故言『形神俱妙，與道合真也。』」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八五一頁上下）」

五〇、正一真人曰

【註】：正一真人：即張陵（張道陵），世稱張天師，於東漢順帝時創立五斗米道，為道教主要支派之一。

杜光庭註：「正一真人者，漢天師也，姓張，諱道陵也。今為三天大法師，位任

正一真人，又為三清度師。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八三五頁下）

五一、人家有此經，悟解之者，災障不干，眾聖護門

【註】：家裡有這部《清靜經》，而能領悟了解它的道理，那麼災難魔障不敢來犯，眾神來護衛家門。

災障：災患及魔難等不如意事。

干：冒犯。

杜光庭註：「家有此經，若能悟解玄微，清靜身心，修行念道，持誦不退，即得眾聖神人護衛其門；既得神人護門，則災障不干於家庭，邪魔無犯於住止；皆因主人清靜，故得神明護門。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八三六頁上）

五二、神升上界，朝拜高尊

【註】：魂神登升三界之上，朝拜三清境地位高崇尊貴的天界大神。

高尊：高崇而尊貴的天界大神。

杜光庭註云：「心靈則道降，道降則神靈，神靈則聖也。神明既聖，即可昇也。昇者，登也。昇登於上界。上界者，則三界之上，三清之境，大羅天也。人能保精、養炁、愛神，調和於元炁，填補於腦，烹鍊神水，變化精神，神炁若全，即得上昇三界，朝禮太上高尊。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八三六頁下）

五三、功滿德就，相感帝君

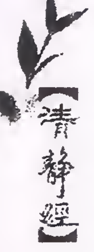
【註】：功滿德就，相感帝君：功業完滿，德行成就，便能感動天帝，將名字註錄在神仙名籍上。

就：成。

相感帝君：能感動天帝，使將名字註錄神仙名籍上。

案：「功」指對社會對國家有所貢獻，即是行善以積功。「德」指自身心性修養工夫，即是修身以積德。

杜光庭註：「此明修道得果也。功滿八百，行滿三千。功行者，乃是修鍊之功行也。……古德云：『功圓行滿，昇為金闕之臣，獨步玉京之上道也。』」



王玠註：「直待功成行滿，乃感帝君而錄籍，身常清靜，潔戒精嚴，行此道，誦持不退者，自有天頒勑詔來徵，身騰紫雲而白日飛昇天闕也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八五二頁上）

五四、誦持不退，身騰紫雲。

【註】：口誦心持永不退轉，便能騰身駕御紫雲，昇上天界。

紫雲：仙人所乘的紫色祥雲。

杜光庭註：「紫雲者，五行真炁結成紫雲，乃是上天之誥命之炁。故凡得道之人，皆乘紫雲而去，上昇三境，朝拜太上高尊，以表得道人證於尊貴之貌也。」（《正統道藏．洞神部．玉訣類．是字號》，新文豐刊本二十八冊八三七頁下）

【語譯】：

《太上老君所演說，恆常執守清淨寂靜的玄妙經典》

太上老君說：至大無上的道體是沒有形象的，卻能創生化育上天與下地。至大無上的道體是沒有私情私慾的，卻能使太陽和月亮等天體運轉不息。至大無上的道體是沒有名相可論述的，卻能生長養育萬物。道是離名相的，我不知道它的名字，勉強替它命名叫做『道』。

道體無生滅清濁，道體所生之物，有的清有的濁，有的動有的靜。（道體無生滅清濁，而道體創生萬物時則由『氣』始，以氣、形、質而成萬物；氣為清，形、質為濁。道體寂然無動靜，而道體生化萬物時所呈的『相』及所產生的物，則有動轉和靜止之別。）天是清（氣所成），地是濁（形、質所成）；天是動轉（運行）的，地是靜止的。男人思惟力強清氣較多，女人較受囿於濁重的形、質；男人愛動，女人好靜。由本源的道體，流轉為萬象，而產生了萬物。清輕的『氣』，是濁重『形』、『質』的根源。動轉，是靜止的基礎（有運轉才生化萬物；但動極返靜，是動靜二者互為根源）。（道生物，由清而

濁；人返道，由濁而清。）人們能常守「清」與「靜」，天地之神都將來擁護我們。

人們的魂神是喜好清淨的，而心靈卻去擾亂它。人們的心靈是喜歡寂靜的，而慾念卻去牽引它。如果能常遣除私慾，那麼心靈自然能寂靜。能澄澈自己的心靈，那麼魂神自然清淨。自然生、死、耳、目、口、鼻等六方面所產生的情慾，便不會妄生；身內三尸毒害就可消滅。

為何不能做到呢？是因為心靈還未能澄澈，私慾未能遣除。能遣除濁心私慾的人，向內觀照心靈，便會發現心靈是由變動不居之心念所成，原無實體（心念剎那變化，蘧伯玉行年七十而七十化）；向外觀照形體，便會發現形體是氣之聚散所成，原無身形。向身外遠觀萬物，萬物皆由一氣而萬形，無真實之物存在。能了悟我之形、神（心）及身外的萬物，三者都是氣之聚散，無所染著，洞察到一切都只是空寂無生滅。用空寂無生滅來觀察一切空無的萬象。當空寂觀照的工夫做到最極盡時，便會發現萬象無處不空無。萬象既皆空無，則心中用以觀空的空無之心，亦當遣除，進而連遣除空無之心，亦須去除，而成「無無亦無」的境界。能做到遣無之心亦且遣除不存，（此時由「有」而「無」，進而無「無」，最後連「無無」亦無。）那麼心中將清澈明朗，永恆寂靜不擾。心中的寂靜工夫能做到最深層，心裡無時無處不寂靜，那麼慾念哪能產生呢？慾念既然不生，就是真正清

靜。

真實清靜；才能酬應萬物；真實恆常（了悟道體真實不虛、永常無生滅），才能獲得道性。能以真常之道體來應對萬物，內心自能常持守清靜（應物無窮，而心不隨物轉）；這就是永恆的清虛、寂靜了。像這樣的清虛、寂靜，才能逐漸進入真實的道體。既已進入真常的道體，即稱為「得道」。雖稱為「得道」，其實道體無形像音聲，所以實際上是無物可得。為了教化眾生，稱為「得道」。能了悟這道理的，才可以把仙聖之道傳授給他。

太上老君說：修養境界最高的上士不去爭奪；學淺德薄的下士喜愛爭奪。德行最崇高的人，不自覺有德行；德行低下的人，執著於德行。執著於自己有德行的人，不能稱為有道有德。眾生為何不能得證真道，是因為有顆虛妄不實的心。既有虛妄逐物的心，便會驚擾內在的魂神。既已驚擾魂神，就會執著於外物而受囿於外物。既執著於外物（被外物所惑），就會產生貪求之心。貪求之心既生，就是煩惱。由煩惱而起妄想，使得身心憂悲痛苦，於是便遭到濁穢與侮辱，飄流在生生死死之中，永遠沈淪在無窮的苦惱境遇裡，永遠的失去了真常不變的道體。

真實永恆（真常）的道體，能了悟的人，自能證得。了悟道體、證得道體的人，便能永恆、清虛、寂靜了。

仙人葛玄說：「我在證悟真道時，曾誦讀這本《清靜經》一萬遍之多。這本經是天上仙人所修煉的經典，不可傳授給才德低劣的人。從前我從東華帝君處，受習此經。東華帝君是從金闕帝君處受習而來。金闕帝君是從西王母處受習而來。西王母等人都是用口傳授，不記錄成文字。我在今世把它書寫記錄成書。上等士人能了悟此書所說哲理，便能升入天界，得授官職。中等士人得到這本經書，就能在南宮中註列名籍，成為仙人。下等士人，依此經修鍊，可以延長在世上的壽命，繼續修行，將來能飛行於三界三十二天，並且昇入金闕成為三清境中的仙人。」

左玄真人說：「學道的人，心持口誦《清靜經》，就能獲得十方天界善神的擁護。這樣才能得到玉皇符命（註名仙籍），保養心神，再以金丹鍊化肉體，使得心神和形體二者都能達到長生妙境，便能和道體的真常之性相合為一。」

正一真人說：「家裡有這部《清靜經》，而能領悟了解它的道理，那麼災難魔障不敢來犯，眾神來護衛家門。魂神登升三界之上，朝拜地位高崇尊貴的天界大神。功業完滿，德行成就，便能感動天帝，將名字註錄在神仙名籍上。口誦心持永不退轉，就能騰身而上，駕御紫雲，昇上天界。」



后记

人生路漫漫，然决定一生命运仅是很少的几步。行善之家在关键时候，如入学、就业、投资、创业、置业、经营、婚姻、子女教育等等就会有贵人相助，会巧逢良机。遇『坎』顺利越过；遇厄难顺利化解；遇烦恼事出现转机。举例来说：一青年当兵体格检查，体重少一公斤而不合格，十分沮丧。适逢接兵连长看到，他说：『我可破格接受，入伍后心情舒畅，积极锻炼，体重一下就上去了。』又如选大学或就业转正考试，名额有限，难免紧张。然看到试题恰是曾重点复习，就考出了好成绩。又如求职面试答辩时，福至心灵，随机应变，所作回答主考满意。又如有一独生子是掌中之宝，但顽劣成性，屡教不改，父母伤透脑筋，想了很多对策就是无果，无可奈何！想到不论自己事业如何成功，均抵不上对孩子教育的失败。后顾堪忧！想不到他突然『懂事了』，主动离开了一群淘气的朋友，学业、操行样样进步，变成了一个『好孩子』了。有一次孩子满脸是血被一位老人护送回家，说是他被打，老人驱散了几个打人的孩子才把他送回。家长致谢。老人却说：我应该谢您，当年我不到退休年龄就办到了『病退』手续，目

的是让儿子顶替进厂，这是厂里政策掌握得灵活，才解决了我家的大难题，若是真要有残废或丧失劳动力才能病退的话，可能有一大批孩子只能待业在家了，您真是功德无量！家长白村：这只是为职工做了一件自己应该做的事，怎么就成有功德了吗？有一乡村卫生院医师，工作负责、随请随到，并且用药合理、疗效甚好、费用较低。但在职称晋升时缺少『论文』十分着急。后来评审时专家认为：农村卫生院条件有限，该医生写了许多工作心得体会也可算弥补论文了。所以顺利通过。如此种种都是有道积善的酬报。行善者灾难不临，平安有福、身体健康、寿命延长。虚空中有一种力量在安排，患难有贵人相助，天恩祖德、人天感应，事事遂心，有求皆从，不可思议。反之，不信因果，无所敬畏，作孽，造恶。这种人吉庆避之，刑祸随之，恶星灾之。敛非义之财纵使百万，但折寿早夭，堕入地狱，求出无期。且祸及子孙，承负果报，家道败落。起心于善，善虽未为而善神已随之；起心于恶，恶虽未为而凶神已随之。有过要忏悔改正，行善造恶仅在一念之间。改恶从善，诸罪消灭。天道佑之，福禄随之，福寿緜长。人之初，性本善，性相近，习相远。自幼就应得到道德教育和培养。如果人人敬天地，学道积德，信因果种瓜得瓜，种豆得豆，那一定成为一个丽日月于中天，万瑞呈祥的和谐社会。


道学经典